

# きゅうり ～ナムル～

下野市の採れたて  
野菜レシピ



## ☆材料(2人前)☆

きゅうり..... 1/2本  
もやし..... 1/3袋

にんにく..... 適量  
すりごま..... 大さじ1/2  
ポン酢..... 大さじ1  
ごま油..... 小さじ1/3

- ① きゅうりを千切りにする。
- ② よく洗ったもやしを水から茹でる。  
火が通ったらザルにあげ水気をきる。
- ③ にんにくをみじん切りにし、調味料とよく混ぜておく。
- ④ 食べる直前に①と②を③で和え、器に盛り完成。



全体につやとはりがあり、表面のイボがとがって、身がしまっているものが新鮮です。水気に弱く、傷みやすいので、保存する時は水気をよく拭き、ポリ袋などに入れ、へたを上にした状態で冷蔵庫の野菜室に入れておくと良いでしょう。

1人分  
エネルギー 73kcal  
塩分 0.8g

# なす ～ペペロンチーノ～

下野市の採れたて  
野菜レシピ



☆材料(2人前)☆

なす ..... 160g

A [ にんにく..... 適量  
赤唐辛子 ..... 適量  
オリーブ油..... 大さじ1  
塩 ..... 適量  
こしょう..... 適量

- ① なすは斜め 1 cm幅に切り、水につけてアクを抜く。  
ザルにあげて、水気をきり、レンジで加熱して火を通す。
- ② フライパンに A を入れ弱火で熱し、香りがたったら①を  
入れ中火にして炒める。全体に油がなじんだら、塩・こし  
ょうで味を整えて完成。

野菜料理(漬物以外)を  
1日5皿目指して  
摂りましょう!

Go!Go!5皿!



1人分  
エネルギー 79kcal  
塩分 0.3g



全体にはりがあり、がくの部分のとげが  
鋭いものを選びましょう。  
冷蔵保存すると味が落ちるので、常温で  
保存し、早めに食べきるようにします。

